



"ภาวะอ้วน" มหันตภัยร้ายใกล้ตัว

ภาวะอ้วน คือการมีไขมันสะสมในร่างกายมากผิดปกติ หรือมากกว่าที่ร่างกาย
จะเผาผลาญออกไปผ่านกิจกรรมประจำวัน สาเหตุของภาวะอ้วนเกิด
จากหลายปัจจัย ได้แก่



สาเหตุที่ทำให้ "อ้วน"

- > อัตราเผาผลาญพลังงานของร่างกาย
- > พฤติกรรมการบริโภค
- > พฤติกรรมการใช้ชีวิต
- > ปัจจัยทางการแพทย์
- > กรรมพันธุ์
- > อารมณ์-ความเครียดที่อาจเป็นสาเหตุให้บางคนหันมารับประทานอาหาร หรือดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด



ภาวะอ้วนอาจเสี่ยงเป็นโรค...

เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ข้อเข่าเสื่อม
โรคตับ โรคซึมเศร้า นีวในถุงน้ำดี
นีวในไต โรคหลอดเลือดหัวใจ
มีปัญหาไรการหายใจ ภาวะหายใจขณะหลับ
 อีกทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดต่างๆ



วิธีป้องกัน "ภัยอ้วน"

- ลดอาหารที่มีพลังงานสูง (ความมัน ไขมัน ทอด และหวาน)
- จำกัดปริมาณการทานอาหารในแต่ละครั้ง
- ลดความเครียด ปรับการนอนให้ดี
- หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ และหมั่นดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- พบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยโรคต่อไป

โภชนาการที่ดีควบคู่กับการออกกำลังกาย เป็นส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี
การควบคุมอาหารของคุณสามารถช่วยให้คุณมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม
ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง และส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของคุณ

